

2025年夏期（5月期）アドバンスIIカリキュラム

陰陽を使いこなし、生活に役立てる

◎状況により、メニュー・内容・担当講師が変更、また休講及び日程変更になる場合がございます。予めご了承ください。

エンド		担当 講師	内容	メニュー
11:00～14:00 15:00～18:00				
1	5/25 (日)	櫻井	玄米や雑穀のアレンジ料理(夏) ～お話～ 年齢別・性別に合わせた食事法 (青年期～壮年期の食事を考察する)	・雑穀ケーキ(カムカム鍋) ・ボンセンビーンズスープ ・押し麦のコロッケ ・蛇腹きゅうりとトマトのサラダ
2		高桑	講義 「桜沢如一の宇宙観」	・東西文化の統合知としてのマクロビオティック ・宇宙の秩序「対数スパイラル図・7つの法則」 ・判断力の7段階 ・食と肉体と精神の関係 ◎スタッフ調理:デザート
3	6/15 (日)	角元	天然酵母を使ったパン「米粉パン」 ～お話～ 粉食を考える、グルテンフリーについて	・米粉パン ・スブレッド ・ちぎり団子 ・季節野菜のスープ ◎スタッフ調理:副菜、デザート等
4			夏にお勧め「梅」を使ったメニュー ～お話～ 陰陽を通し、衣・食・住を考えよう	梅ごはん 季節の汁物 季節野菜の梅和え 梅煮(ごぼう、人参) 梅酢を使ったデザート
5	7/6 (日)	平戸	初夏のおもてなし料理 「トウモロコシご飯と発酵カレー」 ～お話～ 食欲と上手につき合う ※姉妹校(富士宮校主宰): 平戸 育子	トウモロコシご飯 きゅうりのスープ 発酵カレールー 発酵カレー風味ファラフェル、福神漬け きゅうりのサラダ、ラッシー
6		高桑	講義 「資料でたどる桜沢如一の思想と生涯」	桜沢如一の思想と生涯をたどり、 マクロビオティックに込めた想いを感じとる ◎スタッフ調理:デザート
7	7/27 (日)	大島	夏のおもてなし料理 (食材を自由自在に使いこなす) ～お話～ 米と麦の食文化の違いと背景	・トマトそうめん ・高きびのソーセージ ・糸寒天の胡麻味噌和え ・白玉団の抹茶ソース
8			夏のおもてなし料理「エスニック」 (食材を自由自在に使いこなす) ～お話～ 様々な昆布だしと椎茸だしの違いを考察	・タコライス ・ゴーヤのフリット ・じゃが芋のガレット ・バナナのアイスクリーム
9	8/17 (日)	大島	夏のおもてなし料理「和食」 (食材を自由自在に使いこなす) ～お話～ 日本人は何を食べてきたか	・みょうが寿司 ・冬瓜汁 ・茄子のずんだ和え ・黒豆のみつ豆
10			まとめ・質疑応答	修了記念 調理実習 ※オリジナルメニュー
※網掛けは、期ごとにメニューが変わります				